

СВЕН БРИНКМАН

КОНЕЦ ЭПОХИ SELF-HELP

**Как перестать
себя совершенствовать**

СВЕН БРИНКМАН

КОНЕЦ ЭПОХИ SELF-HELP

**Как перестать
себя совершенствовать**

Перевод с датского



**альпина
ПАБЛИШЕР**

Москва
2018

2. СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА НЕГАТИВЕ

Гораздо интереснее быть старым ворчуном, чем светиться наивным энтузиазмом. Тем более что причин для беспокойства немало. Мы стареем, болеем и в конце концов умираем. Если думать о собственной смерти каждый день, вы начнете больше ценить жизнь. В этом и есть суть афоризма стоиков «memento mori» — «помни о смерти».

Теперь, когда вы узнали, что не нужно бесконечно прислушиваться к себе — и уж тем более принимать решения на основе шестого чувства, — вы готовы к следующему шагу. Когда вы перестали заниматься самоанализом, у вас, вероятно, появилась масса свободного времени и сил для других важных дел. Как же использовать это время? Вы уже знаете, что не стоит тратить его на «поиски себя», ведь есть риск, что вам совсем не понравится найденное или что вы и вовсе ничего не обнаружите. Может быть, стоит использовать время, чтобы попытаться «визуализировать» будущее? Или начать «мыслить шире» и представить, какой была бы ваша жизнь без всяких ограничений? Сегодня мы отовсюду слышим, что нужно «мыслить позитивно», а некоторые психологи даже утверждают, что необходимо иметь «позитивные иллюзии» о себе и своей жизни. Это

значит, что для того, чтобы чего-то достичь, вы должны думать о себе немного лучше, чем для того есть основания.

Вместо того чтобы концентрироваться на позитивных целях, которых вы хотите достичь, во второй главе вы узнаете, как больше думать о негативных аспектах жизни. У этого подхода есть много преимуществ. Во-первых, вы получите право думать и говорить все что угодно. Ведь, в сущности, многие люди очень любят брюзжать. Причины тому бывают разные: бензин опять подорожал, погода плохая, виски начали сесть. Конечно, смысл жизни не в том, чтобы жаловаться на все подряд, но, если у нас нет на это права, это раздражает. Во-вторых, концентрация на негативе дает возможность решить проблему. С погодой, правда, ничего не поделаешь, но вот если нельзя указывать на недостатки на работе, а концентрироваться только на успехах, это быстро приведет к неудовлетворенности и разочарованию. В-третьих, осознав все плохое, что может с вами произойти — и неизбежно произойдет (даже позитивные психологи умирают), — вы испытаете чувство благодарности за то, что у вас есть, и будете больше радоваться своей жизни. Это одна из основных идей стоической философии и главное объяснение того, почему стоиков так интересовало самое плохое в жизни: смерть. Они вовсе не романтизировали смерть саму по себе и не считали, что ею нужно восхищаться. Напротив, они полагали, что думать о смерти необходимо именно во имя жизни.

ТИРАНИЯ ПОЗИТИВА

Барбара Хелд, выдающийся американский профессор психологии, уже давно критикует явление, которое называет «тиранией позитива»²⁴. Согласно ей, идея позитивного

мышления особенно широко распространилась в США, но и во многих других западных странах в доморощенной психологии бытует мнение, что нужно «мыслить позитивно», «ориентироваться на внутренние ресурсы» и рассматривать проблемы как интересные «вызовы». Даже от серьезно больных людей ожидается, что из своей болезни они «извлекут опыт» и в идеале станут сильнее²⁵. В бесчисленных книгах по саморазвитию и «историях страданий» люди с физическими и психическими недугами рассказывают, что не хотели бы избежать кризиса, так как благодаря ему многому научились. Я думаю, немало из тех, кто серьезно болеет или переживает иной жизненный кризис, чувствуют давление необходимости позитивно относиться к ситуации. Но очень немногие вслух говорят о том, что вообще-то болеть — это ужасно и лучше бы с ними этого никогда не случилось. Обычно заголовок подобных книг выглядит так: «Как я пережил стресс и чему научился», и вряд ли вы найдете книгу «Как я испытал стресс и ничего хорошего из этого не вышло». Мы не только испытываем стресс, болеем и умираем, но еще и обязаны думать, что все это нас многому учит и обогащает.

Если вам, как и мне, кажется, что тут что-то явно не так, то следует научиться обращать больше внимания на негатив и таким образом бороться с тиранией позитива. Это даст вам еще одну опору, чтобы твердо стоять на ногах. Мы должны вернуть себе право думать, что иногда все просто плохо, и точка. К счастью, это стали осознавать многие психологи, например критический психолог Брюс Левин. По его мнению, первый из способов, как профессионалы в области здравоохранения усугубляют проблемы людей, — это совет жертвам изменить отношение к ситуации²⁶. «Просто смотрите на это позитивно!» — одна из

худших фраз, которую можно сказать человеку в беде. Кстати, на десятом месте в списке Левина стоит «деполитизация человеческих страданий». Это означает, что всевозможные человеческие проблемы списываются скорее на недостатки людей (низкую мотивацию, пессимизм и так далее), чем на внешние обстоятельства.

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Как уже говорилось, Барбара Хелд — один из самых активных критиков позитивной психологии. Эта область исследования стала стремительно развиваться в конце девяностых. Позитивную психологию можно рассматривать в качестве научного отражения одержимости позитивом в современной культуре. Ее процветание началось в 1998 г., когда президентом Американской психологической ассоциации стал Мартин Селигман. До этого он был известен в основном благодаря своей теории о выученной беспомощности как факторе депрессии. Выученная беспомощность — это состояние апатии или, во всяком случае, недостатка воли к тому, чтобы изменить болезненный опыт, даже когда существует возможность избежать боли. Основанием для этой теории послужили опыты, в ходе которых собак били электрическим током. Когда Селигману надоело мучить животных (что и понятно) и захотелось чего-то более жизнеутверждающего, он обратился к позитивной психологии.

Позитивная психология уже не ставит в центр внимания человеческие проблемы и страдания, что было характерно для этой науки раньше (Селигман иногда называет обычную психологию «негативной»). Скорее, это научное исследование хороших аспектов жизни и человеческой природы.

В частности, рассматривается вопрос о том, что такое счастье, как его достичь и какие существуют позитивные черты характера²⁷. Став президентом ассоциации, Селигман воспользовался своим положением для продвижения позитивной психологии. Это удалось ему так хорошо, что сейчас даже существуют отдельные учебные программы, центры и научные журналы, посвященные этой теме. Немногие — если вообще какие-то еще — концепции в психологии столь стремительно и широко распространялись в массы. То, что позитивная психология так быстро стала частью культуры ускорения и инструментом оптимизации и развития, заставляет задуматься.

Конечно, совершенно нормально изучать факторы, которые делают нашу жизнь лучше и повышают работоспособность. Однако в руках тренеров и коучей — или воодушевленных руководителей, прошедших краткие курсы по «позитивному лидерству», — позитивная психология быстро превращается в удобный инструмент подавления критики. Социолог Расмус Виллиг даже говорит о фашизме позитива, который, по его мнению, проявляется и в позитивном мышлении, и в концепции позитивного подхода к изменениям²⁸. Это понятие описывает форму контроля сознания, которая возникает, когда человеку разрешается думать о жизни только в позитивном ключе.

По своему личному опыту могу добавить, что самый отрицательный опыт ведения научных дискуссий, несомненно, связан у меня именно с позитивной психологией. Пару лет назад я критически отозвался о позитивной психологии в женском журнале и газете, и реакция была весьма бурной и неожиданной²⁹. Три датских специалиста, которые профессионально занимаются позитивной психологией (и чьих имен я не буду здесь называть), обвинили

меня в «научной недобросовестности» и отправили жалобу руководству моего университета. Обвинение в научной недобросовестности — самое серьезное из существующих в научной системе. В жалобе говорилось, что я выставляю позитивную психологию в однозначно плохом свете и намеренно смешиваю область исследования с практическим применением. К счастью, в университете жалобу категорически отклонили, но меня такая реакция сильно обеспокоила. Вместо того чтобы написать письмо в редакцию и вступить в открытую дискуссию, позитивные психологи решили очернить меня как профессионала перед руководством университета. Я упомянул этот случай, потому что вижу некую иронию в том, что позитивные психологи так активно избегают открытой научной дискуссии. Видимо, все-таки есть пределы открытости и позитивного подхода! (К счастью, спешу добавить я, далеко не все представители позитивной психологии ведут себя таким образом.) Как ни парадоксально, этот инцидент подтвердил мою идею тирании позитива. Негатив и критику (особенно самой позитивной психологии!) нужно искоренять. Очевидно, тут хороши любые средства.

ПОЗИТИВНЫЙ, КОНСТРУКТИВНЫЙ, ВОСПРИИМЧИВЫЙ ЛИДЕР

Если вы когда-нибудь сталкивались с позитивной психологией (например, во время учебы, на работе, на мероприятиях по развитию персонала) и вас просили рассказать об успехах, тогда как вам хотелось обсудить досадную проблему, то вы, возможно, чувствовали неловкость, хотя и не понимали почему. Кому же не хочется быть продуктивным и компетентным специалистом и развиваться дальше?

2. СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА НЕГАТИВЕ

Во всяком случае, современные руководители охотно оценивают и поощряют своих подчиненных. Из следующего примера вы увидите, какие фразы используют руководители, приглашая сотрудников на мероприятия по развитию персонала. Считается, что принцип должен быть таким:

Мероприятие по развитию персонала — это дискуссия, в ходе которой мы говорим о возможностях. Обсуждая, что именно мы делаем, когда у нас это получается и как достичь слаженного сотрудничества и максимального удовольствия от работы, мы можем понять, что способствует развитию и что мы должны делать для достижения поставленных целей.

Я хочу, чтобы на мероприятиях по развитию персонала мы поняли, что именно делаем, когда все идет по-настоящему хорошо. Я приглашаю вас на стартовую позицию для достижения карьерных успехов³⁰.

Современный руководитель уже не выступает как жесткий и сильный авторитет, который отдает распоряжения и принимает решения. Он практикует форму мягкой власти, «приглашая» сотрудников к разговору об «успехах», чтобы «достичь максимального удовольствия от работы». Забудьте о том, что до сих пор существует четкая асимметрия власти между руководством и подчиненными, а одни цели намного более реальны, чем другие. Например, недавно на моей (в остальном замечательной) работе предложили сформулировать «видение» развития нашего института. Когда я сказал, что нам нужно стремиться стать средним институтом, это не вызвало воодушевления. Я имел в виду, что это реалистичная и достижимая цель для маленького университета в датской провинции. Но теперь все должно быть «мирового уровня» или входить в «топ-5», а путь туда, несомненно, доступен только тем, кто сосредоточен на возможностях и успехах. Это можно назвать принудительным

позитивом. Годится только лучшее, а чтобы его добиться, надо просто не бояться мечтать и мыслить позитивно.

ОБВИНЕНИЕ ЖЕРТВЫ

Как утверждают критики принудительного позитива, в том числе и вышеупомянутая Барбара Хелд, чрезмерная сосредоточенность на позитиве может привести к такому явлению, как «обвинение жертвы». Это значит, что всевозможные человеческие страдания или неприятности объясняются тем, что человек недостаточно оптимистично и позитивно относится к жизни или что у него недостаточно «позитивных иллюзий», которые защищают некоторые психологи, включая Селигмана. Позитивные иллюзии — это внутренние представления человека о самом себе, немного искаженные в лучшую сторону. То есть человек считает себя немного умнее, способнее и эффективнее, чем есть на самом деле. Результаты исследования (хотя они не вполне однозначны) говорят о том, что люди, страдающие от депрессии, на самом деле смотрят на себя более реалистично, чем те, кто от депрессии не страдает. Однако существуют опасения, что из-за позитивного подхода общество требует от людей быть позитивными и счастливыми и это парадоксальным образом создает страдания, так как многие чувствуют вину, если не всегда счастливы и успешны (см. упомянутую выше машину парадоксов).

Другая причина критики, которая тем не менее связана с предыдущей, — это преуменьшение роли контекста, что характерно для некоторых аспектов позитивного подхода. Если утверждается, что счастье человека зависит не от внешних факторов (социально-экономическое положение и так далее), которые якобы играют очень незначительную

роль, а от внутренних, то вы сами виноваты, если несчастливы. Как пишет Селигман в своем бестселлере «В поисках счастья»*, уровень счастья лишь на 8–15% определяется внешними обстоятельствами — например, живет человек при демократии или диктатуре, богат он или беден, здоров или болен, образован или нет. Важнейший источник счастья, утверждает Селигман, кроется во «внутренних факторах», которые поддаются «сознательному контролю». Например, можно создавать позитивные чувства, благодарность, прощать обидчиков, быть оптимистом и, конечно, полагаться на свои ключевые сильные стороны, которые есть у каждого человека. Получается, что для того, чтобы стать счастливым, нужно найти свои сильные стороны, реализовать их и вырабатывать в себе позитивные чувства. Подчеркнутое значение «внутреннего», которое якобы поддается сознательному контролю, ведет к возникновению проблематичной идеологии, согласно которой нужно просто не отставать от других и развиваться — в частности, развивать способность к позитивному мышлению, чтобы выжить в культуре ускорения.

БРЮЗЖАНИЕ

Барбара Хелд предлагает альтернативу принудительному позитиву — жалобы. Она даже написала книгу, где рассказывает, как научиться брюзжать. Это что-то вроде литературы по саморазвитию для жалобщиков. Книга называется «Хватит улыбаться, начинайте брюзжать» (Stop Smiling, Start Kvetching)³¹. «Кветч» — слово из идиша, и точнее всего оно переводится как «брюзжание». Я не специалист

* Селигман М. В поисках счастья. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

по еврейской культуре (почти все знания о ней я почерпнул из фильмов Вуди Аллена), но мне кажется, что традиция жаловаться на все и вся способствует счастью и удовлетворенности. Как приятно собраться вместе и побрюзжать! Это дает обширные темы для разговоров и определенное чувство солидарности.

Основная мысль книги Хелд заключается в том, что в жизни никогда не бывает хорошо все абсолютно. Иногда все просто не так плохо. Значит, причины для жалоб всегда найдутся. Падают цены на недвижимость — можно посоветовать на обесценивание капитала. Если же цены на недвижимость растут, можно пожаловаться на то, как все вокруг поверхностно обсуждают растущий капитал. Жизнь трудна, но, по мнению Хелд, это само по себе не проблема. Проблема в том, что нас заставляют думать, что жизнь *не* трудна. Когда спрашивают, как дела, ожидается, что мы скажем: «Все отлично!» Хотя на самом деле все очень плохо, потому что вам изменил муж. Учась фокусироваться на негативном — и жаловаться на него, — можно выработать в себе механизм, который помогает сделать жизнь более сносной. Однако брюзжание — это не только способ справляться со сложными ситуациями. Свобода жаловаться связана с умением смотреть в лицо реальности и принимать ее такой, какая она есть. Это дает нам человеческое достоинство, в отличие от поведения вечно позитивного человека, который яростно настаивает, что не бывает плохой погоды (только плохая одежда). Бывает-бывает, мистер Счастличик. И как приятно жаловаться на погоду, сидя дома с кружкой горячего чая!

Нам нужно вернуть себе право брюзжать, даже если это не ведет к положительным изменениям. Но если может к ним привести, то тем более важно. И обратите

внимание, что брюзжание всегда направлено вовне. Мы сетуем на погоду, политиков, футбольную команду. Виноваты не мы, а они! Позитивный подход, напротив, направлен вовнутрь — если что-то не так, надо работать над собой и своей мотивацией. Во всем виноваты мы сами. Безработные не должны жаловаться на систему социальной помощи — а иначе можно прослыть лентяем, — ведь можно просто взять себя в руки, начать мыслить позитивно и найти работу. Надо просто «поверить в себя» — однако это односторонний подход, который сводит важнейшие социальные, политические и экономические проблемы к вопросу мотивации и позитивности отдельного человека.

ПРИМИРИТЬСЯ С ЖИЗНЬЮ

Моя бабушка, которой сейчас уже девяносто шесть, часто советует людям «примириться». В тяжелые времена, считает она, не надо стремиться «преодолеть трудности». Это чересчур. Преодолеть — значит справиться с проблемой и полностью ее устранить. Но в жизни есть многое, что нельзя просто взять и устранить. Люди — существа уязвимые и хрупкие, они болеют и умирают. Это невозможно «преодолеть». Но с этим можно примириться. Проблемы останутся, но жить будет легче. Это тоже позволяет найти опору. Если что-то нельзя изменить, на это можно опереться. Как говорит моя бабушка, лучше смотреть в лицо действительности, чем «жить в раю дураков». Лучше быть недовольным Сократом, чем довольной свиньей, как сказал английский утилитарист Джон Стюарт Милль в XIX в. Не все возможно, и не все в жизни бывает к лучшему. Но в жизни есть то, к чему можно стремиться, например достоинство и чувство реальности. Смысл в том, чтобы научиться видеть плохое

без прикрас. Что-то, возможно, можно исправить, но многое изменить нельзя. Примите это. Однако нам необходимо право на критику и жалобы. Если всегда закрывать глаза на негатив, тем больше будет потрясение, когда что-то плохое все-таки случится. Думая о негативе, мы вооружаемся для борьбы с будущими неприятностями. Кроме того, благодаря жалобам мы осознаем, что в жизни есть и что-то хорошее. Болит палец на ноге — да, но хорошо, что не вся нога!

ЧТО ДЕЛАТЬ?

И вот мы подошли к одному из важнейших аспектов стоической философии. Если вы хотите научиться без иллюзий смотреть на негатив, я могу посоветовать технику, которая называется негативной визуализацией. В рамках позитивного мышления, насколько мне известно, всегда рекомендуется только позитивная визуализация. Чтобы произошло что-то хорошее, нужно это представить. Этой техникой пользуются во время тренировок спортсмены. Коучи также помогают нам визуализировать цели, чтобы помочь их достичь. Типичная книга о том, как улучшить самооценку, рекомендует читателю погружаться в «позитивные грезы». Представляйте, пишут авторы, что вы «справляетесь с задачами потрясающим и невероятным образом»³². В противовес этим позитивным фантазиям можно, конечно, начать бесконечно жаловаться, но это, скорее всего, быстро утомит окружающих, особенно если делать это без огонька. Негативная визуализация — более подходящий способ упражняться в негативном мышлении.

Этот метод использовали многие стоики. В своем письме к Марсии, которая три года оставалась безутешной после

2. СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА НЕГАТИВЕ

смерти сына, Сенека пишет, что она должна понять: все в жизни дается нам лишь «взаймы». И Фортуна может забрать это в любой момент без предупреждения. Именно осознание этой истины помогает еще сильнее любить имеющееся (пока оно у нас есть)³³. В другом письме Сенека предупреждает, что не следует воспринимать смерть как некое событие, которое произойдет лишь в далеком будущем. Ведь на самом деле она может наступить в любую минуту.

Поэтому давайте постоянно думать о том, что и мы сами, и те, кого мы любим, смертны. <...> Из-за того, что я об этом не думал, судьба поразила меня внезапно, когда я не был к этому готов. Теперь я думаю и о том, что все смертно, и о том, что тут нет никакого определенного закона. Все, что вообще может произойти в любой другой момент, может произойти сегодня³⁴.

Эпиктет прямо и очень конкретно пишет, что ребенок, которого вы целуете перед сном, смертен. И нужно помнить об этом. Может показаться, что это уже чересчур, но мы должны всегда помнить о том, что ребенок утром может не проснуться³⁵. Хотя это и печально, но благодаря напоминанию о смертности людей мы начинаем больше их любить и принимать со всеми недостатками. Большинству родителей знакомо то чувство отчаяния, когда ребенок без конца хнычет и никак не желает ложиться спать. Это отчаяние быстро сменяется радостью оттого, что ребенок жив, если напомнить себе о его смертности. Эпиктет сказал бы, что лучше держать на руках кричащего ребенка, чем мертвого, и благодаря негативной визуализации нам легче сносить крики.

Наконец, следует помнить о собственной смертности. «Memento mori — помни о смерти! Думайте о смерти каждый день. Пусть эти размышления не парализуют вас

КОНЕЦ ЭПОХИ SELF-HELP

и не доводят до отчаяния. Постепенно привыкайте к мысли о смерти и учитесь больше ценить повседневность. Сократ определял философию как искусство умирать хорошо. Как уже говорилось, современная культура поощряет позитивное мышление и «хорошую жизнь», но правильно умирать мы не учимся. А может, стоило бы. Как писал философ Монтень, тот, кто научился умирать, разучился быть рабом³⁶. Суть не в том, чтобы очароваться самой идеей смерти. Напротив, с ней нужно свыкнуться, чтобы перестать быть рабом страха перед ней — и таким образом научиться жить лучше.

Итак, существует два вида негативной визуализации и, соответственно, два упражнения:

- Представьте, что вы потеряли что-то (или кого-то) важное, и обратите внимание, как благодаря этому вы больше радуетесь существованию этой вещи или человека. В психологии существует понятие «гедонистическая адаптация», что означает, что мы очень быстро привыкаем к хорошему. Негативная визуализация поможет это предотвратить и развить чувство благодарности. Кстати, гедонистическую адаптацию изучают и позитивные психологи.
- Подумайте о том, что и вы покинете этот мир: состаритесь, заболеете и в конце концов умрете. Если думать об этом каждый день, вы научитесь ценить жизнь — даже в тяжелые времена. С этими фактами нельзя ничего поделать, но можно попробовать их принять.

Теперь, когда вы научились думать о негативе, мы можем перейти к следующему шагу. Он состоит в том, чтобы научиться говорить «нет».